

## **Objectif de l'association :**

Développer la pratique du sport chez les adultes afin qu'ils gardent leur forme physique et psychique.

Les ambitions de l'association sont de favoriser l'autonomie, l'indépendance, de contribuer à une meilleure qualité de vie et de lutter contre la sédentarité et la solitude.

Ces ambitions sont apportées par la pratique d'une activité physique et sportive adaptées basées sur différents thèmes tels que le renforcement musculaire, la mémoire, l'équilibre et le cardio.

Nos exercices sont personnalisés et respectent le rythme de chacun.

## **Horaires :**

Le vendredi de 10h15 à 11h45 au complexe Léo Lagrange dans la salle de danse



Association Gym Senior



Association Gym Senior

## **Informations pratiques**

Site internet

<https://www.assogymsenior.com/>

## Contact

Responsable : Ferreira William

Tel. : 06 21 88 55 29

Adresse Email

[contact@asso-gymsenior.fr](mailto:contact@asso-gymsenior.fr)